Lección 12
(12 al 19 de Junio de 2010)

La nutrición en la Biblia

Pr. Alfredo Padilla Chávez

Versículo para Memorizar: *"Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios"* (1 Corintios 10:31).

INTRODUCCION

Al observar la situación actual de la alimentación en el mundo vemos que, junto a una enorme cantidad de personas que se alimentan de modo insuficiente hay problemas alimentarios del signo opuesto: Los creados por la superalimentación.

La paradoja es que disponiendo de los medios para adoptar una alimentación más sana se mantenga un tipo de comidas muy nocivo para la salud. Los excesos de azúcares, grasas y proteínas, ausencia de fibras son las características de la alimentación actual.

El propósito de la lección es mostrar la dieta como un estilo de vida dada por Dios con normas definidas para vivir en forma saludable.

I. ES DADA POR DIOS

a. En la creación: Vegetariana

📖 **"Yo les doy de la tierra todas las plantas que producen semilla y todos los árboles que dan fruto con semilla; todo esto les servirá de alimento" (Génesis 1:29)**

- **"Las plantas"**
  El hombre había de comer tanto de los productos del campo como de los árboles, esto incluía: cereales, frutas oleaginosas y las otras frutas.

  La redacción de esta orden revela que no era la voluntad de Dios que el hombre matara animales para alimentarse, o que los animales debieran devorarse entre sí. Por lo tanto, la violenta y a veces penosa destrucción de vida hecha por hombres y animales es un resultado de la entrada del pecado en el mundo.

La investigación científica confirma que una dieta vegetariana es más sana que una dieta con carne y grasas saturadas. Un estudio dirigido por la Universidad de Loma Linda comparó a los feligreses de la Iglesia Adventista en los Estados Unidos con personas con un estilo de vida similar excepto por dos dietas diferentes. Los que tenían una dieta lacto-ovo-vegetariana (vegetales más huevos y leche) se compararon con los omnívoros, que incluían carnes rojas y blancas en sus dietas. Los vegetarianos tenían menos afecciones al corazón, menos cánceres, menos hipertensión, menos diabetes, menos demencia y menos osteoporosis, lo que conducía a una vida más larga. Los vegetarianos adventistas gozaban de ocho a diez años más al comer granos enteros, frutas, verduras, legumbres y nueces. Comían menos productos de granos refinados, menos azúcar y menos comidas muy preparadas. Estudios realizados en Europa, Australia y Sudamérica confirmaron estos hallazgos, y ya se publicaron más de cuatrocientos informes científicos sobre la salud de los Adventistas del Séptimo Día.

b. En el post diluvio: La carne es permitida

🕮 **"Todo lo que se mueve y vive os servirá de alimento, lo mismo que las legumbres y las plantas verdes. Os lo he dado todo" (Génesis 9:3; RV95)**

- **"Alimento"**
  No significaba que el hombre por primera vez hubiera comenzado a comer carne de animales, sino tan sólo que Dios por primera vez lo autorizaba. Con la destrucción de toda vida vegetal durante el diluvio y con el agotamiento de las reservas de alimentos que fueron llevados al arca, surgió una emergencia a la que Dios hizo frente dando permiso para comer la carne de animales.

  Este permiso no implicaba un consumo sin restricciones y sin límites de toda clase de animales. Noé conocía esa distinción, resulta claro por la orden previa de llevar más animales limpios que inmundos al arca (Génesis 7:2), y porque ofreció tan sólo animales limpios como holocausto (Génesis 8:20).

  Tan sólo cuando esta distinción se había perdido a través de los siglos de alejamiento del hombre de Dios, se promulgaron nuevas directivas escritas acerca de animales limpios e inmundos (Levítico 11; Deuteronomio 14). La inmutabilidad del carácter de Dios (Santiago 1:17) excluye la posibilidad de interpretar este pasaje como un permiso para sacrificar y comer cualquier animal. Los que eran inmundos para un propósito no podían ser limpios en otro.

II. ES NORMADA POR DIOS

a. Es temperante

🕮 **"Si eres dado a la glotonería, domina tu apetito" (Proverbios 23:2; NVI)**

- **“Glotonería”**
  La glotonería que es un vicio costoso en lo que se cae a pesar de la escasez de recursos, y que también impide que el glotón trabaje bien, con lo que limita su capacidad productiva.

  “Para saber cuáles son los mejores comestibles, tenemos que estudiar el plan original de Dios para la alimentación del hombre. [...] Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres [...] preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante” (*El ministerio de curación*, pp. 227, 228).

  En la dieta, como en todas las cosas, la temperancia es importante. Demasiado aun de una comida buena puede ser perjudicial para la salud. La idea es comer una gran variedad de comidas saludables, suficientes para atender todas las demandas de nutrición, y no comer en exceso, agotando el sistema digestivo. Para mantener la salud, la clave es el equilibrio.

b. Es equilibrada

🕮 **“En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10:31)**

- **“Coman o beban”**
  Los cristianos deben aprender a elegir comidas y bebidas que no dañen el cuerpo, sino que promuevan la salud mental y física. A los antiguos israelitas se les enseño que Dios los mantendría sanos si obedecían sus instrucciones (Éxodo 15:26; Deuteronomio 7:12-15; cf. 1 Corintios 28:58-61); y esto mismo hará por los suyos ahora si siguen su consejo y consumen sólo aquellas cosas que están en armonía con las leyes divinas. El ideal cristiano es el régimen alimentario original proporcionado por el Creador en el Edén (Génesis 1:29).

  Hoy, los nutricionistas exhiben la pirámide de los alimentos, un diagrama que muestra cuáles son los mejores alimentos y las cantidades que se deben consumir. En la base están los granos integrales: panes, pastas y arroz integral. Se debe comer de seis a once porciones por día. El siguiente nivel incluye frutas y verduras, y se recomiendan de cinco a nueve porciones por día. Luego están los productos lácteos y los huevos, unas dos o tres porciones diarias. Estos últimos son importantes para los vegetarianos, a fin de obtener suficiente vitamina B12 en la dieta. Los vegetarianos totales deberían tomar suplementos de vitamina B12. El siguiente grupo, casi en lo más alto de la pirámide (lo que significa que estos deben comerse en cantidades aún menores), incluye legumbres, nueces y semillas, las alternativas de la carne para los vegetarianos. Una dieta no vegetariana incluiría pescado, aves y carne, pero solo en cantidades moderadas. En la cúspide, es decir que deben consumirse en mínima cantidad, están las grasas, los aceites, los dulces y la sal yodada.

> "El régimen que Dios ordenó en el jardín del Edén –el régimen vegetariano– es el ideal, pero hay ocasiones en las cuales no podemos alcanzar el ideal. En esas circunstancias [...] los que desean mantener su salud en el mejor estado posible se alimentarán con el mejor alimento que puedan obtener" (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, p. 319).

CONCLUSION

Frutas, verduras, oleaginosas y granos preparados de una manera integral y comidos en porciones moderadas ayudarán a prevenir la enfermedad, y a promover la salud y la felicidad.



Alfredo Padilla Chávez
Pastor IASD Puente Piedra "A"

RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia (rdch@arnet.com.ar)
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática